

中文版

かなざわ し がい こく じん し みん
金沢市 外国人市民のための
ぼうさい は ん ど ぶ っ く
防災ハンドブック

以金泽市外国人市民为对象的防灾手册

さいがい
~災害は いつでも どこでも 起きます

あなたや 家族を 守るために 知ってください~

灾害何时何地都可能会发生

为了保护您和您的家人请仔细研读



こうざい かなざわ こくさい こうりゅうざい だん
(公財) 金沢国際交流財団

金沢国際交流財団

目次 目录

地震／地震 pages 4~11

1. 地震は どんなもの？ 4~7
什么是地震？
2. 地震のとき どうする？ 8~9
地震的时候怎么办？
3. あなたができること 10~11
地震发生之前你能做的事情

津波／海啸 pages 12~13

1. 津波は どんなもの？ 12
什么是海啸？
2. 津波のとき どうする？ 12
海啸的时候怎么办？
3. あなたができること 13
海啸发生之前你能做的事情

大雨／大雨 pages 14~15

1. 大雨は どんなもの？ 14
什么是大雨
2. 大雨のとき どうする？ 14
下大雨的时候怎么办？
3. あなたができること 15
大雨时你能做的事情

台風／台风 page 16

1. 台風は どんなもの？ 16
什么是台风？
2. 台風のとき どうする？ 16
台风的时候怎么办？

新防災気象情報—大雨のときに出される新しいお知らせ— 新防灾气象信息—暴雨时发布的新通知— page 17

大雪／大雪 page 18

1. 大雪は どんなもの？ 18
什么是大雪？
2. 大雪のとき どうする？ 18
大雪的时候怎么办？
3. あなたができること 18
大雪的时候你能做的事情

やく た じょうほう ひなんばしよ
役に立つ情報 1：避難場所

有用情報 1：避難場所 page 19

1. 避難場所のできる事 19
能在避难场所里做的事情
2. あなたの近くの避難場所はどこ？ 19
你附近的避难场所在哪里？

やく た じょうほう きゅうきゅうしゃ しやうぼうしや よ
役に立つ情報 2：救急車や消防車を呼ぶ

有用情報 2：呼叫救护车和消防车 page 20

1. 火事が起きたとき 20
火灾发生的时候
2. 大けがをしたとき 20
受重伤的时候

やく た じょうほう さいがいじょうほう
役に立つ情報 3：災害情報

有用情報 3：災害情報 page 21

1. 災害情報でわかること 21
通过灾害信息能了解到的
2. 災害情報はどこで聞くことができる？ 21
灾害信息在何处能收听得到？

やく た じょうほう あんびかくにん
役に立つ情報 4：安否確認

有用情報 4：确认是否平安 page 22

やく た じょうほう びょうき けがのとき
役に立つ情報 5：病気・けがのとき

有用情報 5：生病・受伤的时候 pages 23 ~ 25

1. 体の名前 23
身体各部位名称
2. 病気やけがを伝える 24~25
生病或受伤时如何表达

さいがいじ あんしんめも
災害時安心メモ

災害安心备忘录 page 27

2026年3月
編集：外国人市民のための「防災ハンドブック」
編集ボランティア
発行：金沢国際交流財団
住所：〒920-0853 石川県金沢市本町 1-5-3
リファール2階
電話：076-220-2522
URL：http://www.kief.jp/ E-mail：kief@kief.jp

2026年3月
编辑：以外国人市民为对象的「防灾手册」
编辑志愿者
发行：金泽国际交流财团
地址：〒920-0853 石川县金泽市本町 1-5-3
RIFARE 2楼
电话：076-220-2522
URL：http://www.kief.jp/ E-mail：kief@kief.jp

1. 地震はどんなもの？ / 什么是地震？

地震は地面がゆれることです。

日本は地震がとても多い国です。

金沢市も森本・富樫断層帯〈地震を起こす地面のずれ〉があります。

金沢市でも大きな地震が起るかもしれません。

地震是指地面发生晃动。

日本是地震多发国家。

金泽市处在森本・富樫断层带上。

金泽市也有可能发生严重的地震。

大きな地震が起きると…
如果发生大地震的话…

●家〈建物〉が壊れます

房屋（建筑物）遭到毁坏。

倒壊〈壊れる〉

稍有坍塌



半壊〈半分壊れた建物〉

半坍塌



全壊〈全部壊れた建物〉

全部毁坏



●電気、水、ガスを 使うことができません

电、水、煤气不能使用。

断水〈水道が止まる〉

停水



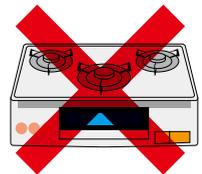
停電〈電気が止まる〉

停电



ガスが止まる

停气



● ^{かじ}火事が ^お起きます ^{かさいはっせい}〈火災発生〉

发生火灾。



● ^{よしん}余震 ^{あと}〈後でくる地震〉 ^{じしん}が ^お起きます

发生余震。



● ^{つなみ}津波が ^お起きます

发生海啸。



● ^{みち}道 ^{とお}を通ることが ^ふできません ^{つうこうど}〈不通、通行止め〉

道路不通。



地震の大きさは震度で表します。

1から7までの数字で表します。

地震の大小用地震烈度表示。

地震烈度用从1到7的数字表示。

震度表 地震烈度表	
震度 1 地震烈度 1	揺れていることがほとんどわかりません 感觉不到晃动
震度 2 地震烈度 2	揺れていることが少しわかります 稍微感觉到晃动
震度 3 地震烈度 3	揺れていることがはっきりわかります 感觉到明显的晃动
震度 4 地震烈度 4	家の中のものが揺れたり、倒れることがあります 家中物品发生晃动或掉落
震度 5弱 地震烈度 5弱	食器や本が棚から落ちてくることがあります 器皿和书本从架子上翻落
震度 5強 地震烈度 5強	物につかまらないと歩くことが難しいです 人如果不抓扶难以行走
震度 6弱 地震烈度 6弱	建物の窓ガラスが壊れます 建筑物的窗玻璃损坏
震度 6強 地震烈度 6強	立っていることが出来ません 家具が動いて倒れます 人站立不稳 家具移动并倾倒
震度 7 地震烈度 7	自分で動くことができません 人身体不能自主活动

【地震のときによく使われる日本語】

地震时经常能用到的日语

単語 单词	日本語の読み方 日语的读法	意味 意思
震源地 震源地	<i>shingenchi</i>	地震の中心 地震中心
マグニチュード 震级	<i>magunichūdo</i>	地震のエネルギーの大きさ 地震能量大小



2024 年に 石川県で 能登半島地震が 起きました。
輪島市は 最大震度7 でした。金沢市でも 震度5強 でした。

2024 年，石川县发生了能登半岛地震。轮岛市的最大震度为 7 级，金泽市的震度也达到了 5 强。



(撮影 本谷 文雄)

2011 年 3 月 11 日に 起きた 東日本大震災は 最大震度7 でした。

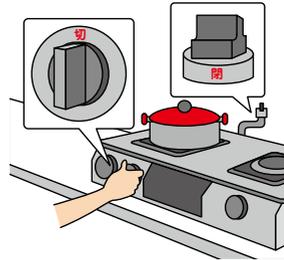
2011 年 3 月 11 日发生的东日本大震灾的最大震度为 7。

2. 地震のとき どうする？ / 地震的时候怎么办？

■ 家にいるとき / 在家的時候



1. テーブルや机の下に入ります
请躲到餐桌或者书桌下面



2. 地震が止まったら火を消します
ガスの元栓も閉めてください
地震一旦停止，请马上关闭火源
请关掉煤气总开关



3. ドアを開けて出口を作ります
地震时将大门打开，以备逃生之需



4. 非常持出品を準備します
准备好应急携带品



5. 外に出る前に靴をはきます
出门之前将鞋穿好



6. 周りをよく見て外に出ます
慎重观察外部情况后外出

■ ^{そと}外にいるとき / 不在家的时候

せま みち ぶろっく のへい げが かわ ちが
狭い道や ブロックのへい 崖 川の近くには いかないで ください

请不要靠近窄路, 围墙, 悬崖, 河川附近。

がっこう かいしゃ
学校や会社 / 学校或公司



ほんだな まど はな
本棚や 窓から 離れて ください
てーぶる や 机 の 下 には います

请远离书架和窗户
躲到餐桌或书桌下

すーぱー や てぱーと
超市或商场



みせ ひと い
お店の 人の 言う とおりに してください

请听从店员的指挥

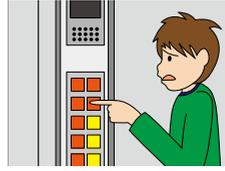
ばす でんしゃ なか
バスや電車の中 / 巴士或电车内



すぐに 降りないで ください
うんてんしゅ
運転手の 言う とおりに してください

请不要马上下车
请听从司机的指挥

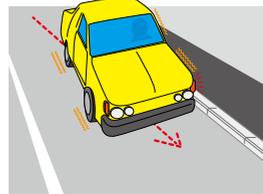
えれべーたー なか
エレベーターの中 / 电梯中



ぼたん を 全部 押して ください
ドア が 開いたら すぐに 降りて ください

请把按键全部按下
门一旦打开请马上从电梯离开

くるま なか
車の中 / 驾车时



みち ひだり くるま と
道の 左に 車を 止めて エンジン を 止めます
くるま の キー を つけたまま 外に 出てください

将车停靠到道路左边
下车逃生时, 请不要拔掉车钥匙

うみ ちか
海の近く / 近海区域



つなみ
津波が くるかも かもしれません
うみ から 離れて 高い ところに 逃げて ください

可能发生海啸
请离开近海区域往高处逃生



ひじょうぐち
非常口 / 紧急出口

このマークのある 階段で おりて 外に 出てください
请沿着这个标记下楼并逃生。

3. あなたができること / 地震発生之前你能做的事情

地震の前に準備をしてください

请在地震前做好准备。

■非常持出品〈逃げるときに持っていくもの〉を準備します

准备好应急携带品

●リュックに入れてすぐに取り出せるところにおきます

将逃生物品放入帆布背包。

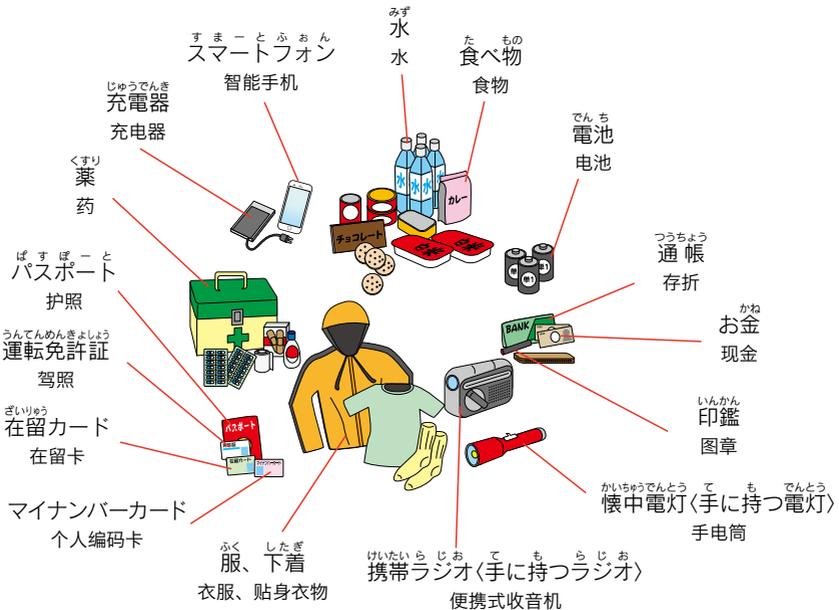
●一年に一度は賞味・使用期限を調べます

一年检查一次保质期和使用期限。

●家で3日間は生活できるものを置いておきます

家中常备3天的生活必需品。

持出品リスト 携帯物品明细



ホームセンターで買うことができます
可以在家居用品广场买到。

■ 家の中を安全にします

確保家中安全

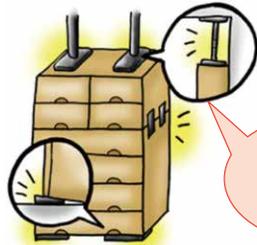
地震が起きると大きい家具が倒れてけがをすることもありません。

地震发生时，大件家具倒地也许会把人砸伤。



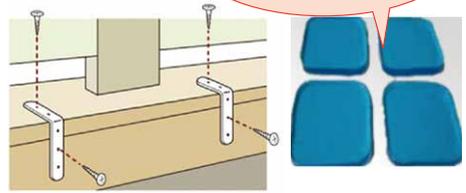
- 寝るところの周りに家具を置かないでください

床附近请勿放置家具



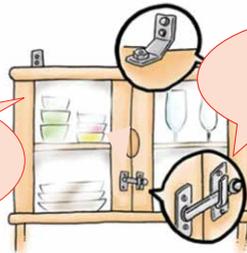
つっぱり棒
顶棍

ひさんぼうしふいるむ
飛散防止フィルム
防止散落的薄膜



耐震マット
耐震墊

- テレビを動かないようにしてください
请防止电视机砸落



耐震ロック
耐震鎖

- 開くドアがある棚はロックをつけてください
- ガラスがわれないようにフィルムをはってください
请为带门的橱柜安装门吸。
为防止玻璃破裂，请贴膜将其加固。

- 家具が倒れないように止めてください

防止家具倒下

■ 防災訓練〈災害のときいつどのように行動するか練習すること〉に参加します

参加防災訓練

地震が起きたとき近所の人たちと助け合うことが大切です。

あなたの地域の防災訓練に参加してください。

地震发生时，与邻居互相帮助是非常重要的。

请参加您所属地区的防灾训练。

地震体験車
地震体验车

地震を体験することができます
能够体验地震



1. 津波は どんなもの？ / 什么是海啸？

地震が起きると津波（とても高い波）が来るかもしれません。

津波が起きると家や建物が流されます。

東日本大震災では10メートルより高い津波が来ました。

如果发生地震的话海啸也可能出现。

海啸发生的话房子和建筑物会被冲走。

东日本大震灾中海啸高达10余米。



2. 津波のとき どうする？ / 海啸的时候怎么办？

震度3以上の地震があったらテレビやラジオ、同報防災無線（外にある放送する機械）、メールで「津波警報」や「津波注意報」が知らされます。

在地震烈度超过3时，电视、广播，同时无线电防灾播报、邮件等会发送“海啸警报”和“海啸注意”等通知。

●津波がくるときは高いところに早く逃げてください

海啸发生的时候，请往高处逃生。

●津波は何度もきます。安全なところに逃げたら戻らないでください

海啸会发生若干次。一旦逃生到安全地带，请不要返回海啸现场。

●津波が来るのか調べるために海や川を見に行ってはけません

请不要因为查看海啸情况而靠近大海和河川。



3. あなたができること / 海啸发生之前你能做的事情

自分の家や会社の近くに津波が来るか調べます。

确认自家的房屋或公司是否会受到海啸侵袭。

- 地図で調べることができます
通过地图能了解到的。

かなざわし つなみのなんちず
金沢市津波避難地図
金沢市海啸避难地图

にほんごのみ
只提供日语版本

<https://www4.city.kanazawa.lg.jp/soshikikarasagasu/kikikanrika/gyomuannai/1/2/03/3/9254.html>




- 電柱を見ます
观察电线杆。

海拔〈海からの高さ〉を知ることができます。

可获知海拔（地面某个地点高于海平面的垂直距离）高度



- 家族と話します
与家人商量。

家族で避難する〈逃げる〉場所を決めます。

与家人一起决定避难场所



【津波のときに 出される お知らせ】

海啸发生时发布的通知

たんご 単語 单词	にほんご よかた 日本語の読み方 日语的读法	いみ 意味 意思
おおつなみけいほう 大津波警報 大型海啸警報	Otsunami keiho	つなみ たか 津波の高さが 3m 以上になるかもしれません 海啸的高度可能达到 3 米以上
つなみけいほう 津波警報 海啸警報	Tsunami keiho	つなみ たか 津波の高さが 1m 以上になるかもしれません 海啸的高度可能达到 1M 以上
つなみちゅういほう 津波注意報 海啸注意通知	Tsunami chuiho	つなみ きさいがい お 津波が来て 災害が起きるかもしれません 海啸来临时, 可能引发灾害

1. 大雨は どんなもの？ / 什么是大雨

かなざわし あめ おおあめ ちいき
金沢市は とても 雨が 多い 地域です。
金沢市处在多雨地区。

おおあめ ふ
大雨が 降ると…
如果下大雨的话…

- 洪水〈川の水が増えて あふれること〉に
なるかもしれません
道が 歩きにくく になります
可能引发洪水，道路将变得难走。

- 川が あふれたら 浸水〈家や 建物の 中に
泥水が 入る〉するかもしれません
如果河水涨潮漫延，房屋可能会浸水。

- 山の 近くは 土砂災害〈山や がけの 土が
崩れる〉が 起きます
山体附近会发生泥沙灾害。



2008 年に 大雨が 降って 浅野川が あふれました。
近くの 家や 建物に 泥水が 入ってきました。
電気も 止まりました。

2008 年大雨导致浅野川河水漫延。
附近的房子和建筑物渗入了泥水。

2. 大雨のとき どうする？ / 下大雨的时候怎么办？

- 川の 近くに 住んでいる 人は 川の 水位〈水の 高さ〉を 知ってください
住在河边的居民，请了解河川的水位。
- 川を 見に いくのは 危ないです。非常持出品を持って、2階に 上がってください
请不要靠近河川。请携带好应急携带品，去2楼。
- インターネットで 川の 水位を 調べることができます
可以通过因特网查询到河川的水位。

かなざわ ふうすいじょうほう
金泽雨水情報

PC から <https://usui.city.kanazawa.lg.jp/>
如果是 pc 的话

スマートフォンから <http://usui.city.kanazawa.lg.jp/sp/>
如果是智能手机的话



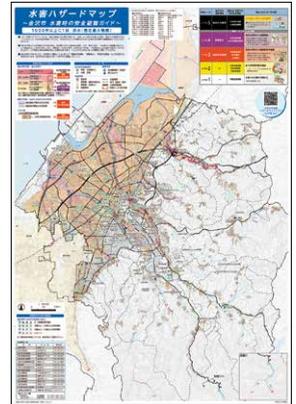
にほんご
日本語のみ
只提供日语版本

3. あなたができること / 大雨时你能做的事情

ちか かわ みず たか あぶ
近くにある川の水の高さがどれくらいになったら危ないか
しら
調べることができます。

可以查阅到附近河川的水涨到何种程度就很危险了。

■ ちず しら
地図で調べることができます
能通过地图查阅。



かなざわ しずいがい
金沢市水害ハザードマップ
金沢市水灾防災地图
えいご
英語あり
有英语



<https://www4.city.kanazawa.lg.jp/soshikikarasagasu/naisuseibika/gyomuannai/1/1/1/1/9372.html>

■ おお あめじょうほう き
大雨情報に気をつけてください → 17 ページを 見て ください
请注意暴雨的相关信息 → 请参考第 17 页

たいふう おおあめ じょうほう きしやうちやう し
台風や大雨の情報は「気象庁」が お知らせ します。
台风和大雨的情报将由“气象厅”发布。

きしやうちやう
气象厅
气象厅

<https://www.jma.go.jp/jma/index.html> (日语)
<https://www.jma.go.jp/jma/kokusai/multi.html> (多语言)



にほんご
日本語
日语



たがひご
多言語
多语言

1. 台風はどんなもの？ / 什么是台风？

台風が来ると急に雨と風が強くなります。7月から10月に多いです。
強い風で電車やバスが動かなくなることもあります。

台风发生时，风雨骤然变大。多见于7月到10月。
由于大风，电车和巴士无法行驶。

2. 台風のと き どうする？ / 台风的时候怎么办？

歩くことができないうらい強い風が吹くことがあります。
風でいろいろなものが飛ぶことがあるのでとても危ないです。

大风来临时导致步行外出困难。
台风会吹飞各种东西，非常危险。



【台風のと きに 出される お知らせ】

台风发生时发布的通知

たんご 単語 单词	にほんご よかた 日本語の読み方 日语的读法	いみ 意味 意思
ぼうふうとくべつけいほう 暴風特別警報 暴风特别警报	<i>Boufutokebetsu keiho</i>	すうじゅうねん いちど つよ たいふう 数十年に一度の強い台風がくるかもしれません 可能会有数十年一遇的强台风来临
ぼうふうけいほう きょうふうちゅういほう 暴風警報・強風注意報 暴风警报・大风注意通知	<i>Boufukeiho · kyofuchuiho</i>	つよ かぜ ふ 強い風が吹くかもしれません 可能会有大风
はるうけいほう ちゅういほう 波浪警報・注意報 波浪警报・注意通知	<i>Harokeiho · Chuiho</i>	つよ かぜ うみ なみ たか 強い風で海の波が高くなるかもしれません 大风可能引发海浪升高
ぼうふういき 暴風域 暴风区域	<i>Bofuiki</i>	たいふう つよ かぜ ふ ばしょ 台風でとても強い風が吹く場所 由于台风来临将出现大风情况的区域

新防災気象情報 — 大雨のときに 出される新しいお知らせ —
 新防災気象情報 — 暴雨时发布的 新通知 —

2026年5月ごろから 大雨などの 災害の ときに 出される お知らせが 変わります。

色と レベルを 覚えて ください。

テレビや アプリなどで 紫の レベル4の 警報が 出たら 必ず 避難 しましょう。

从2026年5月左右开始，在发生暴雨等灾害时发布的防灾信息将有所变化。请记住灾害对应的颜色和等级。

当在电视或手机 App 上看到紫色的4级警报时，请务必立即避难。

けいかい 警戒レベル	か せんはんらん 河川氾濫 (川の 水があふれる) 河川泛滥 (河水溢出)	おおあめ 大雨 (た く さ ん の 雨 が ふ る) 暴雨 (大量降雨)	ど しゃさいがい 土砂災害 (が け が く ず れ る) 土砂灾害 (山体、斜坡坍塌)	たかしお 高潮 (う み み づ 海の水があふれる) 高潮 (海水上涨、倒灌)
レベル5 とくべつけいほう 特別警報 等級 5 特別警報	レベル5 はんらんとくべつけいほう 氾濫特別警報 等級 5 河川泛滥特別警報	レベル5 おおあめとくべつけいほう 大雨特別警報 等級 5 暴雨特別警報	レベル5 ど しゃさいがいとくべつけいほう 土砂災害特別警報 等級 5 土砂灾害特別警報	レベル5 たかしおとくべつけいほう 高潮特別警報 等級 5 高潮特別警報
レベル4までに絶対(ぜつたい)に避難(ひなん)してください！ 请务必在警报达到等级4之前完成避难！				
レベル4 きけんけいほう 危険警報 等級 4 危険警報	レベル4 はんらん きけんけいほう 氾濫危険警報 等級 4 河川泛滥危険警報	レベル4 おおあめ きけんけいほう 大雨危険警報 等級 4 暴雨危険警報	レベル4 ど しゃさいがい きけんけいほう 土砂災害危険警報 等級 4 土砂灾害危険警報	レベル4 たかしお きけんけいほう 高潮危険警報 等級 4 高潮危険警報
レベル3 けいほう 警報 等級 3 警報	レベル3 はんらんけいほう 氾濫警報 等級 3 河川泛滥警報	レベル3 おおあめけいほう 大雨警報 等級 3 暴雨警報	レベル3 ど しゃさいがいけいほう 土砂災害警報 等級 3 土砂灾害警報	レベル3 たかしおけいほう 高潮警報 等級 3 高潮警報
レベル2 ちゅういほう 注意報 等級 2 注意警報	レベル2 はんらんちゅういほう 氾濫注意報 等級 2 河川泛滥注意警報	レベル2 おおあめちゅういほう 大雨注意報 等級 2 暴雨注意警報	レベル2 ど しゃさいがいちゅういほう 土砂災害注意報 等級 2 土砂灾害注意警報	レベル2 たかしおちゅういほう 高潮注意報 等級 2 高潮注意警報
レベル1 等級 1	レベル1 そうちゅういじょうほう 早期注意情報 等級 1 早期注意信息			

1. 大雪はどんなもの？ / 什么是大雪

金沢市はたくさん雪が降ります。1月から2月に多いです。
金沢市降雪量非常多。从1月到2月非常多。

大雪になると…
如果下大雪…



- 車を運転できません
无法开车。
- 電車やバスが動かなくなることがあります
电车和巴士无法行驶。
- 雪で道が滑りやすくなるので転びます
由于下雪道路湿滑容易摔倒。
- 学校が休みになることがあります
有时学校会放假。

2001年に大雪が降って電車や車が道を通ることができなくなりました。生活することが大変でした。

2001年下大雪时电车及私家车都无法行驶。
给生活带来了很大不便。

2. 大雪のとき どうする？ / 大雪的时候怎么办？

- 長靴など滑らない靴をはきます
穿长靴等不容易滑倒的鞋。
- 自転車に乗ってはいけません
请不要骑自行车。
- なるべく車を運転しないでください
尽量不要开车。



3. あなたができること / 大雪的时候你能做的事情

- 雪かき用シャベルやスノーダンブを準備します
准备好耙雪用的铁锹和雪铲。
- 家の周りの雪かきをします
将自家房屋周围的雪耙掉。

ホームセンターで買うことができます
可以在家居用品广场买到。



雪かき用シャベル
耙雪用铁锹



スノーダンブ
雪铲

【大雪のときに 出される お知らせ】

大雪时发布的通知

単語 单语	日本語の読み方 日语的读法	意味 意思
大雪特別警報 大雪特別警報	Oyukitokubetsu Keiho	数十年に一度の大雪が降り 重大な災害が 起こるかもしれません 数十年一遇的大雪可能会造成重大的自然灾害
大雪警報・注意報 大雪警報/注意通知	Oyukikeiho・ Chuiho	大雪で 災害が 起こるかもしれません 大雪可能会引起自然灾害

やく た じょうほう ひなん ばしょ 役に立つ情報 1：避難場所

有用情報 1：避難場所

1. ひなん ばしょ に 逃げる ところ で できる こと / 能在避難場所里做的事情

あぶ ないときや 家で 生活が 出来ないときは 避難場所 に 行きます。

避難場所は 水 食べ物 毛布 トイレ があります。

国籍 関係なく 誰でも 無料で 使えます。

災害发生后危险时或者在家中无法生活时，请前往避难场所。

避难场所有水，食物，毛毯，厕所等。

不论国籍，任何人都可以免费使用。



2. あなたの 近くの 避難場所は どこ？ / 你附近的避难场所在哪里？

あなたの 家の 近くの 小中学校 や 公民館が 避難場所 になります。

避難場所 マップは 市役所で もらうことができます。

インターネットでも 見る ことができます。

歩いて 場所を 調べて ください。

您家附近的小中学校或公民馆都可以作为避难场所。

避难场所的地图，可以在市役所领取。

也可以通过网络查询。

请您步行对避难场所的地点进行确认。



この マークは
ひなん ばしょ
避難場所です。

这张地图标注了避难场所。

かなざわし していひなんじよたげんごまっぷ
金沢市指定避難所多言語マップ

金沢市指定避难场所多国语言地图

<https://www4.city.kanazawa.lg.jp/soshikikarasagasu/kokusaikoryuka/gyomuannai/1/1/1/9161.html>



けいかい ひなん だ し
【警戒レベル（避難 するときに出される お知らせ）

警戒等级（避难时发布的避难信息）

けいかい 警戒レベル5	きんきゆうあんぜんかく ぼ 緊急安全確保	いま さいがい があります！ いのち あぶ 今すぐに 災害があります！ 命が 危ないです。 いま あんぜん ばしょ いろいろ 今より 安全な 場所に すぐに 移動 してください。 威胁生命的灾害正在发生或即将发生。 请立即前往比现在更安全的地方。
警戒等级 5	紧急确保安全	
けいかい 警戒レベル4	ひなん し じ 避難指示	ぜんいん きげん ばしょ ひなん 全員 危険な 場所から 避難 してください。 所有人员，请远离危险区域并立即避难。
警戒等级 4	避难指示	
けいかい 警戒レベル3	こうれいしゃとう ひなん 高齢者等避難	としよ ひなん じかん が かかる 人は 危険な 場所から お年寄りなど 避難に 時間が かかる人は 危険な 場所から 避難 します。 老年人等需要较长时间避难的人员，请尽快远离危险区域并避难。
警戒等级 3	老年人等避难	

役に立つ情報 2：救急車や消防車を呼ぶ

有用情報 2：呼叫救护车和消防车

1. 火事が起きたとき / 火灾发生的时候

●消防署へ連絡してください

请联络消防署。



消防車 (火を消す車)

消防车



消火器

灭火器

使用期限を確認してください。

确认使用期限

1. 「火事だ」と大きな声でまわりの人に知らせます
2. 「119番」に電話します
3. 「火事です」と伝えます
4. 「火事の起きている場所」と「何が燃えているのか」を伝えます
5. 「あなたの名前と電話番号」を伝えます

1. 大声呼喊通知周围的人“起火了！”
2. 打电话给“119”
3. 说明“发生火灾了”
4. 说明“火灾的发生地点，有什么东西在燃烧”
5. 说明“你的姓名和电话号码”

2. 大けがをしたとき / 受重伤的时候

●救急車を呼んでください

请呼叫救护车。



救急車

〈病気やけがをした人を運ぶ車〉

救护车

1. 「119番」に電話します
2. 「どんなけが」か伝えます
3. 「起こった場所」を伝えます
4. 「あなたの名前と電話番号」を伝えます

1. 给“119”打电话
2. 告知“受什么伤”
3. 告知“发生的场所”
4. 告知“你的姓名和电话号码”

救急車を呼ぶのは
お金がかかりません
呼叫救护车，不需要付费。

スマートフォンからも
110番、119番へ連絡できます
智能手机也可以拨打110及119。

やく た じょうほう さいがい じょうほう 役に立つ情報3：災害情報

有用情報3：災害情報

1. さいがい じょうほう で わかること / 通过灾害情报能了解到的

じしん つなみ お 起きたとき どのくらいの 大きさが だったか わかります。

また 避難したら よいのか どうか わかります。

地震或海啸发生时，可以了解其严重程度。

另外，可以了解是否需要避难。

2. さいがい じょうほう は どこで 聞くことができる？ / 灾害情报在何处能收听得到？

さいがい じょうほう めーる や 広報車 (情報 を 知らせながら 走る 車) ラジオ テレビ などでお知らせ します。

灾害情报将通过邮件或广报车，广播，电视等进行通知。

さいがい じょうほう でんわ さん いん さーびす 災害情报电话向导服务

0180-99-7171

お金がかかります 需付通信费

さいがい じょうほう の 内容を 電話で 調べることができます。(日本語)

可以通过电话查到灾害情报的内容。(仅提供日语)

たごんご たいおう ぼうさい あぷり、さいと 多语言防灾 App、网站

[Safety tips]

安全提示

<https://www.jnto.go.jp/safety-tips/eng/app.html>



「がいこくごの生活と防災の情報」

外语新闻与防灾信息

https://www3.nhk.or.jp/nhkworld/en/multilingual_links/



さいがい じょうほう めーる 通知 サービス 灾害情报邮件通知服务

「金沢ぼうさいドットコム」

Kanazawa-Bousai.com

日本語のみ

只提供日语版本

<http://kanazawa-bousai.com>



ラジオは、ラジオ金沢 (FM78.0MHz)

广播方面将通过金泽电台 (FM78.0MHz)

テレビは、ケーブルテレビ、NHK

灾害情报会通过有线电视，NHK 进行播报

きんぎゅう じしん そくほう 緊急地震速報 紧急地震快报会发送

「これから すぐに地震がおきる」というお知らせ

“马上会发生地震”这样的通知



役に立つ情報 4：安否確認

有用情報 4：確認是否平安

災害のとき電話が繋がらなくて家族と会えなかつたら連絡をとる方法があります。

災害一旦発生、電話无法接通，也无法跟家人见面时，有可以跟家人取得联系的方法。

災害用 伝言ダイヤル（171） 災害留言电话（171）

◆メッセージを録音したいとき 当您想进行短讯录音时

「171」→「1」→「自分の電話番号」→メッセージを録音します

拨号“171”→“1”→“自己的电话号码”→进行短讯录音

◆メッセージを聞きたいとき 想收听短讯时

「171」→「2」→「相手の電話番号」→メッセージを聞きます

“171”→“2”→“对方的电话号码”→收听短讯

スマートフォンや公衆電話からもかけることができます

智能手机和公用电话都可以拨打。

災害用 伝言板（Web171） 災害留言板（web171）

インターネットを利用してパソコンスマートフォンから被災地にいる人の安否確認を行うことができます

您可以使用电脑或手机，通过互联网对灾区的人民进行安全与否的确认。

これらのサービスは災害が起こっていないときは使えません。

しかし練習のため毎月1日、15日、8月30日～9月5日、1月1日～1月3日、1月15日～1月21日には使うことができます

但是，为了练习，每月1日、15日、8月30日～9月5日、1月1日～1月3日、1月15日～1月21日，可以使用

やく た じょうほう びょう き
役に立つ情報5：病気・けがのとき
有用情報5：生病・受伤的时候

さいがい お
災害が起きたら けがを することがあります。

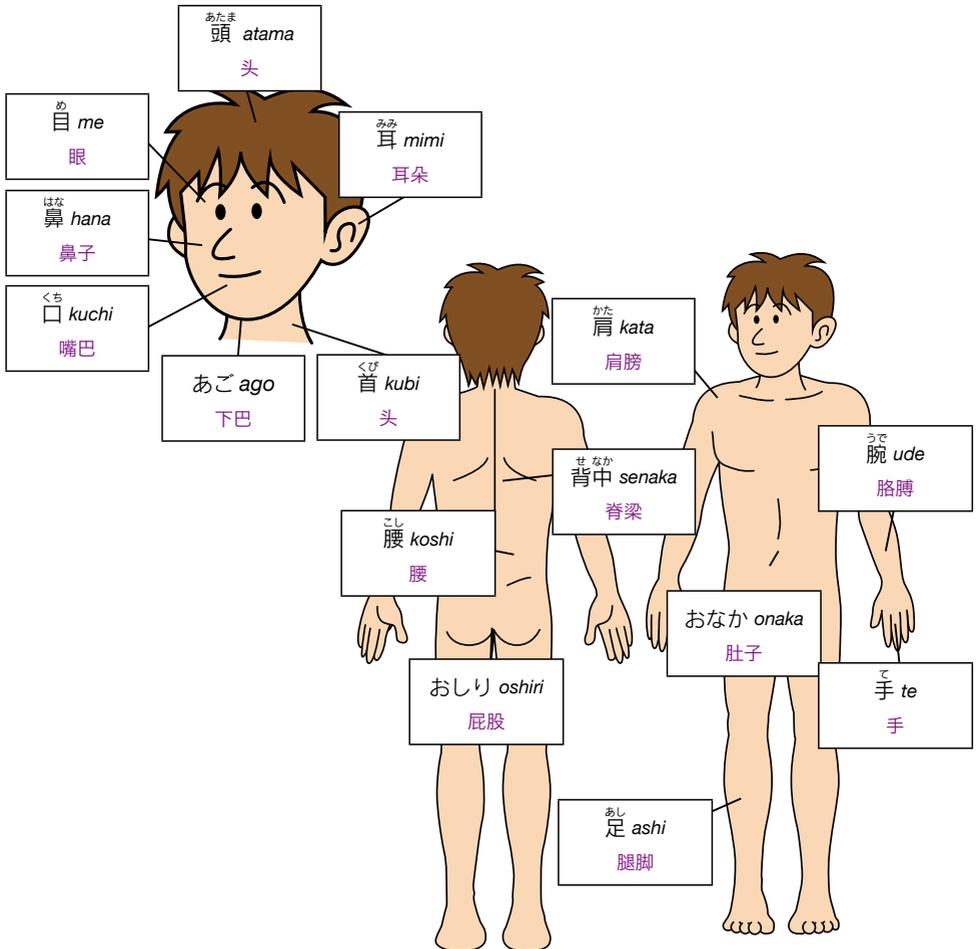
あなたの しょうじょう にほんご つた
あなたの 症状を 日本語で 伝えなければ いけないかもしれません。

災害一旦発生、就可能人受伤。

也许必须用日语传达您的症状。

1. 体の名前 / 身体各部位名称

～がたいです。
～疼。



2. 病気やけがを伝える / 生病或受伤时如何表达

こっせつ
骨折 しました
骨折了



ち と
血が 止まりません
血止不住



やけどを しました
烫伤了



なか いた
お腹が 痛い
肚子疼



かま いた
頭が 痛い
头疼



さむ け
寒気が する
感觉发冷



いしき
意識が ありません
没有意识



ねつ
熱がある
发烧



めまいがする
头晕



はげ
吐き気がある
想吐



からだ
体がだるい
身体无力



どろきがする
心悸



せきがでます
咳嗽



かなざわし ない がいこくご つう びょういん りすと かなざわし やくしょ
金沢市内の 外国語が 通じる 病院の リストが あります。 金沢市役所で もらうことができます。
いんたーねっとでも しら べることが できます。

能够用外语应对的医院一览表。可以在市役所领取。
可以通过网络查询

あなたも かなざわし じん かなざわせい かつが い ど
您也是 金泽市居民 金泽生活指南

<https://www4.city.kanazawa.lg.jp/soshikikarasagasu/kokusaikoryuka/gyomugaiyo/7827.html>



さいご いちど かくにん
最後に もう一度 確認しましょう
最后一次确认吧

ちんだい
問題 / 问题

1. 地震の大きさは 何と いますか？
地震の大小 用什么表示？
2. 非常持出品は どこで 買うことが できますか？
避难时携带的物品在哪里可以买到？
3. 大雨が 降ったら 近くの 川の 水の 高さを どうやって 知る ことができますか？
下大雨时，如何得知附近河川的水面高度？
4. このマークは 何ですか？ 
这个记号是什么意思？
5. あなたの 避難場所は どこですか？
你的避难场所在哪里？
6. 火事が 起きて 大けがをしたとき 何番に 電話を かけますか？
火灾发生受重伤时拨打什么电话号码？
7. 災害が 起きて 家族に 無事を 伝えたいとき 何番に 電話を かけますか？
火灾发生后想跟家人传达自己目前安全的信息时，拨打什么电话？
8. 災害が 起きて 日本語が 話せないとき あなたは どうやって 自分のことを 伝えますか？
火灾发生后如果你不会说日语的话，如何向对方告知自己的情况？

こた
答え 答复

1. 震度 / 震度
数字が 大きくなるほど 地震も 大きくなります。
数字越大，地震越严重
2. ホームセンター / 家居中心
P10 の 持出品リストを 見て 準備して おきましょう。
按照 P10 的携带品目录进行准备吧
3. かなざわ雨水情報の ホームページを みます。
查看金泽雨水情报的网页
4. 危ないので 川を 見に行つては いけません。
由于下大雨时危险，禁止靠近河川。
4. 避難場所 / 避难场所
5. 金沢市指定避難所マップで 調べます。
查阅金泽市指定避难场所地图
6. 119
7. 171
メッセージを 録音したり 相手のメッセージを 聞くことが できます。
可以对自己的短讯进行录音，也可以收听对方短讯
8. 「災害時安心メモ」を 準備します。
准备好 “灾害时安心备忘录”
P27 の 「災害時安心メモ」を 書いておきましょう。
填写好 P27 的 “灾害时安心备忘录” 吧

さいがいじあんしんめも 災害時安心メモ 災害安心备忘录

わたし にほんご じょうず はな べんらく
私は日本語が上手に話せません。ここに連絡してください。

我不能很流利的说日语。请联系这里。

なまえ 名前 / 姓名	しょうぼうしょ 消防署 / 消防車	119
こくせき 国籍 / 国籍	きゅうきゅうしや 救急車 / 救护车	
けつえきがた 血液型 / 血型	けいさつしょ 警察署	110
ばす ばんごう と ばんごう パスポート番号 / 护照号码	けいさつしょ 警察署	
にほん じゅうしょ 日本の住所 / 在日本的住址	さいがいようごん だ い や る 災害用伝言ダイヤル	171
でんわ 電話 / 电话	さいがいようごん だ い や る 災害留言电话	
かぞく なまえ 家族の名称 / 家人的姓名	たいし かん りようじかん 大使館・領事館 / 大使馆・领事馆	
でんわ 電話 / 电话		
しょくば けんしゅうさき がっこう 職場、研修先、学校など / 工作单位、进修地址、学校等等 なまえ 名前 / 姓名 じゅうしょ 住所 / 住址 でんわ 電話 / 电话		
にほん し あ 日本の知り合いの連絡先 / 日本熟人的联络地址	わたし ひなんばしょ 私の避難場所 / 我的避难场所	
なまえ 名前 / 姓名		
じゅうしょ 住所 / 住址		
でんわ 電話 / 电话		
じこく べんらくさき 自国の連絡先 / 母国的联络地址		
なまえ 名前 / 姓名		
でんわ 電話 / 电话		
じびょう 持病 / 老病		
じょうよう くすり 常用している薬 / 常用药		
あれ りんごう アレルギー / 過敏		
た その他 / 其他		
かかいつけのびょういん かかりつけの病院 / 经常就诊的医院	でんわ 電話 / 电话	

剪下来，然后贴在哪里吧。

